



給食だより 7月



よていにんたて表

1、2歳児は、午前おやつ

月：麦茶、くだもの 火：麦茶、菓子
水：牛乳、菓子 木：麦茶、ヨーグルト
金：牛乳、くだもの

※エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です。
(1～2歳児の場合はこの概ね8割となります)

※献立の都合上、変更する場合があります。

★マークは手づくりおやつです。

平成30年度
みしま中央保育園

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
昼食	菜めし とん汁 さらさ蒸し ごま酢和え 466kcal	ごはん もやしのみそ汁 いろいろ肉まきカツ きゅうりもみ 386kcal	食パン トマトの豆乳ポタージュ からあげのケチャップ和え 浅漬け 499kcal	サラダうどん 夏野菜マーボー くだもの 480kcal	七タランチ
午後おやつ	麦茶 ビスケット	麦茶 ★ココロゼリー	スキムミルク ★手作りチョコチップクッキー	麦茶 プルーン	麦茶 おせんべい
昼食	ごはん なすのみそ汁 親子煮 ミニトマト 385kcal	ごはん 夏のっペ汁 さけの南蛮ソース カリコリきゅうり 418kcal	食パン かぼちゃスープ エビフライ さっぱり梅のり酢和え 308kcal	冷やしうどん かき揚げ ささみサラダ くだもの 508kcal	ビビンバ 春雨スープ もやしナムル 444kcal
午後おやつ	麦茶 ★手作りグラノーラ	麦茶 ★フルーツポンチ	麦茶 くだもの	麦茶 シャーベット	麦茶 ミニゼリー
昼食	海の日 	さけと枝豆ごはん なめこのみそ汁 お好み焼きオムレツ おひたし 487kcal	よわむしモンstars2 ランチ 	なすのミートソース スパゲッティ さっぱり和え くだもの 355kcal	ごはん 手作りふりかけ すまし汁 さばの竜田揚げの トマトカレーソース おかか和え 467kcal
午後おやつ		麦茶 ★フルーツヨーグルト	スキムミルクココア ビスケット	麦茶 ★ちくわツナパン	麦茶 おせんべい
昼食	ごはん わかめのみそ汁 香味野菜たっぷりつくね フレンチサラダ 438kcal	夏野菜カレー 糸うりひじきサラダ くだもの 441kcal	食パン ポトフ ハムポテコロック タルタルサラダ 602kcal	冷やし豆乳 肉そぼろうどん かぼちゃサラダ くだもの 446kcal	チンジャオロースどん 豆腐のスープ 切干大根サラダ 523kcal
午後おやつ	麦茶 ★カルピスムース	麦茶 ゆでとうもろこし	麦茶 ★ミニおにぎり	麦茶 ★ココアメロンパン	麦茶 ビスケット
昼食	さっぱりネバとろどん 白玉ふのみそ汁 チーズサラダ 378kcal	1年生お招き会 みそラーメン ピザ くだものバイキング	<p>夏バテを防ぐための方法 ジュースや炭酸飲料より、お茶をたくさん飲みましょう。お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。</p>		
午後おやつ	麦茶 かみかみおやつ	麦茶 ポッキンアイス			



7月食育だより

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

子どもたちが大好きなプールですが、プールは思った以上に体力を消耗します。大好きなプールを楽しむためにも、心掛けてやりたいのが十分な睡眠と朝食です。ご家庭での協力をお願いいたします。



スムージーを
飲んでにっこり



